

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

**Авторы программы:**

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины.....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....   | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....   | 5  |
| 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....  | 11 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....   | 17 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....   | 18 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 19 |

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- сопровождения

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 03 Социальное обслуживание (в сфере социального обслуживания и социального обеспечения)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия                                 | Индикаторы достижения компетенций  |
|---|---|--|
|   | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения    |   |   |   |   |
|-------|--|-------------------|---|---|---|---|
|       |  | Заочная (семестр) |   |   |   |   |
|       |  | 1                 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| 1     | Ознакомительная практика                                     |                   |   |   |   | + |
| 2     | Спортивные игры  | +                 | + | + | + |   |
| 3     | Физическая культура и спорт                                  | +                 | + |   |   |   |

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Фитнес» изучается в 1, 2, 3, 4 семестрах.

### 3.Объем и содержание дисциплины

#### 3.1.Объем дисциплины:

| Вид учебной работы                   | Заочная<br>(всего часов) |
|--------------------------------------|--------------------------|
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины</b> | <b>328</b>               |
| Контактная работа                    | 8                        |
| Практические (Практ. раб.)           | 8                        |
| Самостоятельная работа (СР)          | 316                      |
| Зачет                                | 4                        |

#### 3.2.Содержание курса:

| №<br>темы | Название<br>раздела/темы                       | Вид<br>учебной<br>работы,<br>час. |    | Формы текущего<br>контроля    |
|-----------|--|-----------------------------------|----|-------------------------------|
|           |  | Пра<br>кт.<br>раб.                | СР |                               |
|           |  | 3                                 | 3  |                               |
| 1 семестр |  |                                   |    |                               |
| 1         | Теоретические<br>сведения                      | 1                                 | 12 | Тестирование;<br>Тестирование |
| 2         | Основы знаний                                  | -                                 | 12 | Тестирование;<br>Тестирование |
| 3         | Общая физическая<br>подготовка                 | 1                                 | 16 | Тестирование                  |
| 2 семестр |  |                                   |    |                               |
| 4         | Музыкально-ритми<br>ческая<br>деятельность     | -                                 | 16 | Тестирование                  |
| 5         | Общая физическая<br>подготовка                 | -                                 | 12 | Тестирование                  |
| 6         | Система<br>упражнений по<br>методике Пилатес   | -                                 | 12 | Тестирование                  |
| 3 семестр |  |                                   |    |                               |
| 7         | Теоретические<br>сведения                      | -                                 | 10 | Тестирование                  |
| 8         | Общая физическая<br>подготовка                 | 1                                 | 10 | Тестирование                  |
| 9         | Специальная<br>физическая<br>подготовка        | -                                 | 10 | Тестирование                  |
| 10        | Основные методы<br>построения<br>комбинаций    | -                                 | 10 | Тестирование                  |
| 4 семестр |  |                                   |    |                               |
| 11        | Составление<br>комплексов<br>упражнений в йоге | -                                 | 10 | Тестирование                  |

|           |   |   |    |  |
|-----------|---|---|----|--|
| 12        | Общая физическая подготовка                     | 1 | 10 | Тестирование                                   |
| 13        | Специальная физическая подготовка               | - | 8  | Тестирование                                   |
| 14        | Основные методы построения комбинаций           | - | 10 | Тестирование                                   |
| 1 семестр |   |   |    |  |
| 15        | Теоретические сведения                          | - | 10 | Тестирование                                   |
| 16        | Основы знаний                                   | - | 10 | Тестирование                                   |
| 17        | Общая физическая подготовка                     | - | 10 | Тестирование                                   |
| 18        | Силовая подготовка                              | - | 10 | Тестирование;<br>Тестирование                  |
| 2 семестр |   |   |    |  |
| 19        | Теоретическая подготовка                        | 1 | 5  | Тестирование                                   |
| 20        | Общая физическая подготовка                     | - | 20 | Тестирование;<br>Тестирование                  |
| 21        | Силовая подготовка                              | 1 | 10 | Тестирование;<br>Тестирование                  |
| 22        | Теоретическая сведения                          | - | 5  | Тестирование;<br>Тестирование                  |
| 3 семестр |   |   |    |  |
| 23        | Гимнастические упражнения прикладного характера | - | 10 | Тестирование;<br>Тестирование;<br>Тестирование |
| 24        | Общая физическая подготовка                     | 1 | 10 | Тестирование                                   |
| 25        | Специальная физическая подготовка               | - | 10 | Тестирование                                   |
| 26        | Силовая подготовка в пауэрлифтинге              | - | 10 | Тестирование                                   |
| 4 семестр |   |   |    |  |
| 27        | Методика занятий атлетической гимнастикой       | - | 10 | Тестирование                                   |
| 28        | Общая физическая подготовка                     | 1 | 8  | Тестирование;<br>Тестирование                  |
| 29        | Специальная подготовка                          | - | 10 | Тестирование                                   |
| 30        | Силовая подготовка                              | - | 10 | Тестирование                                   |

### Тема 1. Теоретические сведения (УК-7)

#### Практическое занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой. Приемы элементарной первой помощи при травмах.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 2. Основы знаний (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Понятие «аэробика». История развития аэробики. Отличие аэробики от других фитнес-систем. Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип-хоп, латина, рок-н-ролл, фит-бол, степ и т.д.). Классификация аэробики.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 3. Общая физическая подготовка (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи), без предметов (с использованием логоритмики), с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести). Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, самомассаж.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 4. Музыкально-ритмическая деятельность (УК-7)**

**Практическое занятие.**

ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры. Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 5. Общая физическая подготовка (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Основные виды перемещений в аэробике.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 6. Система упражнений по методике Пилатес (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Пилатес – система упражнений, направленная на комплексное укрепление организма без резких нагрузок и перенапряжений. Основная цель таких занятий – единение разума и тела, формирование гармонично развитой фигуры и достижение абсолютного здоровья.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 7. Теоретические сведения (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 8. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Понятие ударной нагрузки: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и их определяющие. Промежуточный вариант – нагрузка средней ударности (middle impact). Методы повышения интенсивности: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений с подскоком, скачком.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 9. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 10. Основные методы построения комбинаций (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Освоение основных методов построения комбинаций: линейный метод, метод "от головы к хвосту", метод "зигзаг", метод "сложения", "блок-метод". Варианты блок-метода. Вариант перевернутой пирамиды, двойной перевернутой пирамиды, разнонаправленных пирамид. Свободный стиль. Регламентированный вариант. Этапы составления комбинаций в регламентированном стиле: выбор элементов, подбор музыкального сопровождения, составление комбинаций на определенное количество счетов (32, 64 счета и т.п.), выбор методики для обучения и разложение комбинации по обучающей.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 11. Составление комплексов упражнений в йоге (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Упражнения или асаны (позы): Поза ребенка (Баласана), Поза верблюда (Уштрасана), Поза стула (Уткатасана), Поза наклона к стопам (Уттанасана), Поза треугольника (Триконасана), Позу плуга (Халь-асана), Поза свечи (Сарвангасана), Поза голубя (Эка пада раджапотасана). Последовательность и сочетание упражнений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 12. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Силовая часть урока (партерная). Методика построения партерной части, силовых упражнений у опоры, без опоры, в положении сидя, стоя, лежа. Использование веса. Упражнения для мышц шеи; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и ног; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 13. Специальная физическая подготовка (УК-7)**



### **Практическое занятие.**

Понятие о технике и координации аэробики. Классификация упражнений фитнес-гимнастики и аэробики, применяемых для развития координации движений. Упражнения на координацию, используемые в традиционных программах аэробики (классической, степ-аэробики и др.).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 14. Основные методы построения комбинаций (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Составление и обучение комбинациям в аэробике. Освоение поворотов, скачков, подскоков, прыжков в сочетании с основными шагами классической аэробики. Сложнокоординированные движения руками. Демонстрация составленных комбинаций.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 15. Теоретические сведения (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, оказание первой медицинской помощи при травмах в тренажерном зале.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 16. Основы знаний (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Организация учебно-тренировочного процесса, методика построения тренировочных занятий для начинающих спортсменов. Методика построения тренировочных занятий для высококвалифицированных спортсменов.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 17. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 18. Силовая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Выполнение упражнений с использованием собственного веса «подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 19. Теоретическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Краткий экскурс в историю развития атлетизма. Родина атлетизма. Развитие атлетической гимнастики в России. Бодибилдинг. Организация и судейство соревнований.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 20. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 21. Силовая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Упражнения со штангой и гантелями различного веса на грудные мышцы и бицепсы. Силовые и скоростно-силовые упражнения на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 22. Теоретическая сведения (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических упражнений на организм человека.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 23. Гимнастические упражнения прикладного характера (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях. В висе поднятие ног до касания перекладины. Лазание по канату в 2, 3 приёма.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 24. Общая физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 25. Специальная физическая подготовка (УК-7)**

### **Практическое занятие.**

Комплекс специальных упражнений: «Грудные мышцы, мышц спины».

Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

## **Тема 26. Силовая подготовка в пауэрлифтинге (УК-7)**

**Практическое занятие.**

- жим лежа;
- становая тяга;
- приседание со штангой

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 27. Методика занятий атлетической гимнастикой (УК-7)****Практическое занятие.**

Выбор нагрузки, подбор веса отягощения, дыхание при выполнении упражнений, темп выполнения упражнений, перерывы и отдых.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 28. Общая физическая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 29. Специальная подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Специальная подготовка в пауэрлифтинге.

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**Тема 30. Силовая подготовка (УК-7)****Практическое занятие.**

Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча, икроножных мышц по классической пирамиде.

Упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание в упоре лежа, в упоре на брусьях).

**Задания для самостоятельной работы.**

Не предусмотрено

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства****4.1. Распределение баллов:**

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

**4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля****Тестирование****Тема 1. Теоретические сведения****1. Физическая культура – это:**

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

## 2. Физическое воспитание-это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

## 3. Основные направления системы физического воспитания:

- а) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно - реабилитационная гимнастика;
- б) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью;
- в) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста;
- г) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика.

## 4. Система физического воспитания – это

- а) совокупность взаимосвязанных элементов;
- б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
- в) порядок выполнения физических упражнений;
- г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

## 5. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

- а) постепенности возрастания нагрузок;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) систематичности и доступности.

## 6. Спорт – это:

- а) область проявления волевых качеств спортсмена;
- б) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества, особая форма выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей;
- в) процесс, направленный на воспитание физических качеств;
- г) процесс, направленный на укрепление здоровья.

## 7. Какие задачи решает система физического воспитания?

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины;
- в) всестороннего развития личности;
- г) профессиональные

## 8. Физическое образование – это:

- а) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- б) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;
- в) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

9. Физическая подготовка - это:

- а) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности;
- б) ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов, матов, преодоление полосы препятствий, упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры;
- в) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- г) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.).

10. Физическая подготовленность – это:

- а) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений, точное регулирование нагрузки, избирательное воздействие на различные системы, применение упражнений в соответствии поставленным задачам;
- б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности;
- в) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, профессия и др.) разнообразные сочетания движений рук, ног, туловища, головы и всего тела в целом;
- г) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

## Тема 2. Основы знаний

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

## Тема 3. Общая физическая подготовка

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

## Тема 4. Музыкально-ритмическая деятельность

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, kick.

## Тема 5. Общая физическая подготовка

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 6. Система упражнений по методике Пилатес

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

#### Тема 7. Теоретические сведения

Проба Ромберга:

Студент стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед (с).

#### Тема 8. Общая физическая подготовка

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук (см).

#### Тема 9. Специальная физическая подготовка

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 10. Основные методы построения комбинаций

Приседания:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить приседания (количество раз).

#### Тема 11. Составление комплексов упражнений в йоге

Выполнение базовых шагов аэробики:

Double step touch, grape wine, mambo, cross, knee up, kick, push touch, scoop, side to side, lunge

#### Тема 12. Общая физическая подготовка

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук (см).

#### Тема 13. Специальная физическая подготовка

Прыжки через скакалку:

Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 14. Основные методы построения комбинаций

Приседания:

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить приседания (количество раз).

#### Тема 15. Теоретические сведения

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

#### Тема 16. Основы знаний

Метание набивного мяча из-за головы сидя (1-3кг)

### Тема 17. Общая физическая подготовка

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

### Тема 18. Силовая подготовка

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)  
Вис углом на перекладине

### Тема 19. Теоретическая подготовка

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

### Тема 20. Общая физическая подготовка

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

### Тема 21. Силовая подготовка

Прыжки на скакалке (за 30с)  
Бег 500 м (мин, сек.) - для девушек  
Бег 1000 м (мин., сек) для юношей

### Тема 22. Теоретическая сведения

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)  
Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

### Тема 23. Гимнастические упражнения прикладного характера

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)  
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)  
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

### Тема 24. Общая физическая подготовка

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

### Тема 25. Специальная физическая подготовка

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

### Тема 26. Силовая подготовка в пауэрлифтинге

Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг)

### Тема 27. Методика занятий атлетической гимнастикой

Метание набивного мяча из-за головы сидя (2-3 кг)

### Тема 28. Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)

Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

#### Тема 29. Специальная подготовка

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз) для девушек

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) для юношей

#### Тема 30. Силовая подготовка

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

#### Типовые вопросы зачета (УК-7)

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13. Принципы формирования суточного рациона питания.
14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.

#### Типовые задания для зачета (УК-7)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены

3. Прыжок в длину с места (см)

4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

5. Подтягивание на перекладине

6. Бег 100 м (сек)

7. Бег 500 м (мин, сек.)

### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка       | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)   |
|--------------|-------------|--|
| «зачтено»    | УК-7        | Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма    |
| «не зачтено» | УК-7        | Не способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |



## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:**

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### **5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине**

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### **5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой**

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

### **5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля**

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/33655.html>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Физическая культура студента. (Методико-практические занятия). - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 218 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
2. Ягодин В. В., Сенук З. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

### 6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
5. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
6. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

### Электронная информационно-образовательная среда

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.